СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора Пограничного муниципального округа»

По Приморскому краю г.Уссурийск \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Старченко.

ЭЗ № 376-П/М-02 от 08.09.2020 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**для обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ ПМО»из многодетных, малообеспеченных и опекаемых семей, СВО**

**Неделя :**вторая **День:** седьмой **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:**11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюда | Масса порции  ( г) | Пищевые вещества ( г) | | | Энергетическая ценность  ( ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | | A | E | Ca | P | Mq | Fe |
| ***ОБЕД*** | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 0,03 | 19,47 | 0,00 | | 1,65 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 105 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,73 | 7,998 | 12,282 | 174,737 | 0,12 | 14,80 | 0,80 | | 0,90 | 21,45 | 64,10 | 26,50 | 2,362 |
| 353 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,08 | 5,89 | 30,89 | 220,01 | 0,21 | - | 0,03 | | 0,075 | 18,57 | 198,53 | 133,29 | 4,44 |
| 286 | Тефтели мясные с соусом | 100 | 8,22 | 12,39 | 14,88 | 175,91 | 0,072 | 4,01 | 0,024 | | 0,22 | 19,10 | 57,97 | 13,48 | 0,74 |
| 480 | Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0,14 | 0 | 0 | | 0 | 20,70 | 78,3 | 29,7 | 1,80 |
| 442 | Сок персиковый | 200 | 0,60 | - | 12,00 | 50,40 | 0,02 | 4,00 | - | | - | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| **Итого за прием пищи:** | | **950** | **31,15** | **31,47** | **122,542** | **919,00** | **0,592** | **42,28** | **0,854** | | **2,845** | **131,198** | **440,51** | **226,13** | **12,652** |